



# Kycklingfilé med senapssås och rårakor

Kock: **Per Morberg** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Bröst eller lår? Frågar ni mig så blir svaret lår. Varför? Benet, benet, benet. Det blir saftigare så.

Vintips: VITTEftersom det är vitt vin i såsen kan man alltid dricka vitt vin. Men välj ett fylligt eftersom det ska matcha den smakrika, gräddiga senapssåsen. Jag föreslår en flaska Mulderbosch Chardonnay från Stellenbosch i Sydafrika. Det är fruktigt och nyanserat med inslag av nötter och smör. RÖTT Rödvin går också bra, om det är lätt och fruktigt. Återigen: den klassiska druvan Pinot noir ger goda viner och passar även här. Prova Pinot Noir Viña Laroche från Chile till exempel. ROSÉ Reser man i södra Frankrike under sommarmånaderna ser man väldigt få som dricker rödvin till sina varmrätter. Man dricker rosévin, gärna ett torrt och lite fylligare som Côtes du Rhône Rosé från producenten Calvet.



## INGREDIENSER

4 st kycklingfiléer



salt och peppar

smör

### **Senapssås**

0.5 st gul lök

smör

1 dl vitt vin

3 dl vispgrädde

salt och peppar

1 msk fransk senap

### **Rårakor**

1 kg fast potatis, ca

salt och peppar

rapsolja till stekning

### **Servering**

tomatsallad

persilja

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Värm ugnen till 150°.
- 2** Salta och peppra kycklingfiléerna runtom. Hetta upp smör i en stekpanna och bryn filéerna så att de får färg. Lägg dem i en ugnform och stek dem mitt i ugnen tills innertemperaturen är 70°, det tar 25-30 minuter.
- 3** Skala och finhacka löken till såsen. Fräs den i smör i en kastrull på svag värme några minuter så att den blir glansig. Häll i vinet och låt koka ner till hälften. Tillsätt grädde och koka ihop till såskonsistens, cirka 10 minuter. Smaka av med salt och peppar. Rör i senapen precis före serveringen.
- 4** Skala och riv potatisen grovt. Krama ur vätskan ordentligt och salta och peppra.
- 5** Hetta upp rapsolja i en stekpanna, forma plättar av potatisen och stek dem på medelvärme i cirka 5 minuter på varje sida. Låt ena sidan få färg innan du vänder rårakan. Vänd bara en gång.
- 6** Servera kycklingen med såsen, rårakor, tomatsallad och en persiljekvist.